

УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 263-од от  
31.08.2022г.  
директора ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о.  
Отрадный  
В.И. Ваничкиной

**План**  
**по формированию культуры здорового питания воспитанников**  
**структурного подразделения ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о.**  
**Отрадный «Детский сад № 13»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Цель:

1. Создание в СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный «Детский сад № 13» условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков культуры здорового питания.
2. Формирование у воспитанников основ культуры здорового питания как составляющей здорового образа жизни

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность к заботе и укреплению собственного здоровья
- формировать у воспитанников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- формировать у воспитанников практические навыки рационального питания;
- информировать детей, родителей (законных представителей) о традициях, связанных с питанием, расширять знания об истории и традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре здорового питания
- развивать творческие способности и кругозор детей, их интересов и познавательной деятельности по формированию культуры здорового питания;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей;
- пропагандировать среди всех участников образовательных отношений культуру здорового питания

Мероприятие	Цель	Ответственные	Сроки
<b>Работа по формированию культуры питания воспитанников</b>			
<b>Тематика бесед с детьми дошкольного возраста.</b>			
<b>Форма проведения - игровая</b>			
Овощной салат	Дать детям представления о необходимости правильного питания. Закрепить знания об овощах, рассказать детям о пользе овощей для здоровья	Воспитатели всех возрастных групп	Сентябрь
Хлеб – всему голова	Рассказать детям, как появляется хлеб на нашем столе, познакомить ребят с разными видами хлеба, его пользе для здоровья	Воспитатели всех возрастных групп	Октябрь
Фруктовый салат	Закрепить знания детей о фруктах, познакомить детей с их полезными свойствами	Воспитатели всех возрастных групп	Ноябрь
Полдник. Время есть булочки	Формировать представление о полднике, как обязательной части ежедневного меню, формировать представления о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Воспитатели всех возрастных групп	Декабрь
Пейте дети молоко – будете здоровы	Рассказать детям о пользе молока и молочных продуктов	Воспитатели всех возрастных групп	Январь
Пора ужинать	Формировать представление об ужине, как обязательной части ежедневного меню, расширить представления о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Воспитатели всех возрастных групп	февраль
Что не надо кушать	Дать детям представления о самых вредных для организма продуктах	Воспитатели всех возрастных групп	Март
Завтрак для космонавта	Рассказать детям о профессии космонавта и необходимости здорового питания в космосе	Воспитатели всех возрастных групп	Апрель
Как утолить жажду	Формировать представления о роли воды для организма человека, расширить представления о разнообразии напитков и вреде различных видов напитков	Воспитатели всех возрастных групп	Май
Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»	Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктов	Воспитатели всех возрастных групп	Июнь
<b>Массовые мероприятия для детей (досуги, развлечения, праздники) с привлечением родителей</b>			

Физкультурный досуг «Праздник картошки»	Формировать у детей привычку ЗОЖ	Воспитатели групп, физ.инструктор, родители	Сентябрь
Развлечение с родителями «Быть здоровыми хотим»	Формировать у детей привычку ЗОЖ	Воспитатели групп, муз. руководитель, родители	В рамках проведения Недели
Викторина «Здоровейка»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания	Воспитатели групп	1 раз в квартал
Развлечение «Праздник урожая»	Расширить представления детей о сезонных витаминах – овощах и фруктах	Воспитатели групп, муз. руководитель	Октябрь
Встреча с родителями «За чашкой чая»: «Вопрос-ответ на тему «Столовый этикет»	Расширить представления родителей и детей о правилах и нормах столового этикета, необходимости привития детям правил и норм столового этикета	Воспитатели групп, родители	Декабрь
Встреча с родителями «Конкурс кулинарных рецептов»	На конкурсной основе выявить наиболее полезный рецепт блюда и порекомендовать его для приготовления дома	Старший воспитатель, воспитатели групп, родители	Март
Конкурс рисунков «Самые полезные продукты»	Закрепить знания детей о пользе тех или иных продуктов питания	Старший воспитатель, воспитатели групп, родители	Май
Анкетирование родителей «Питание в образовательном учреждении»	Выявить мнение родителей о качестве питания в детском саду, улучшить работу по организации детского питания	Старший воспитатель, воспитатели	Май
Тематика родительских уголков: - Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Молоко – источник здоровья - Питание – основа жизни - Режим дня – залог здоровья дошкольника	Помочь родителям в получении информации о правильном питании дошкольников, их здоровье и физическом развитии	Воспитатели групп, медицинская сестра	Ежемесячно в течение года

- Физическое развитие дошкольника			
-----------------------------------	--	--	--